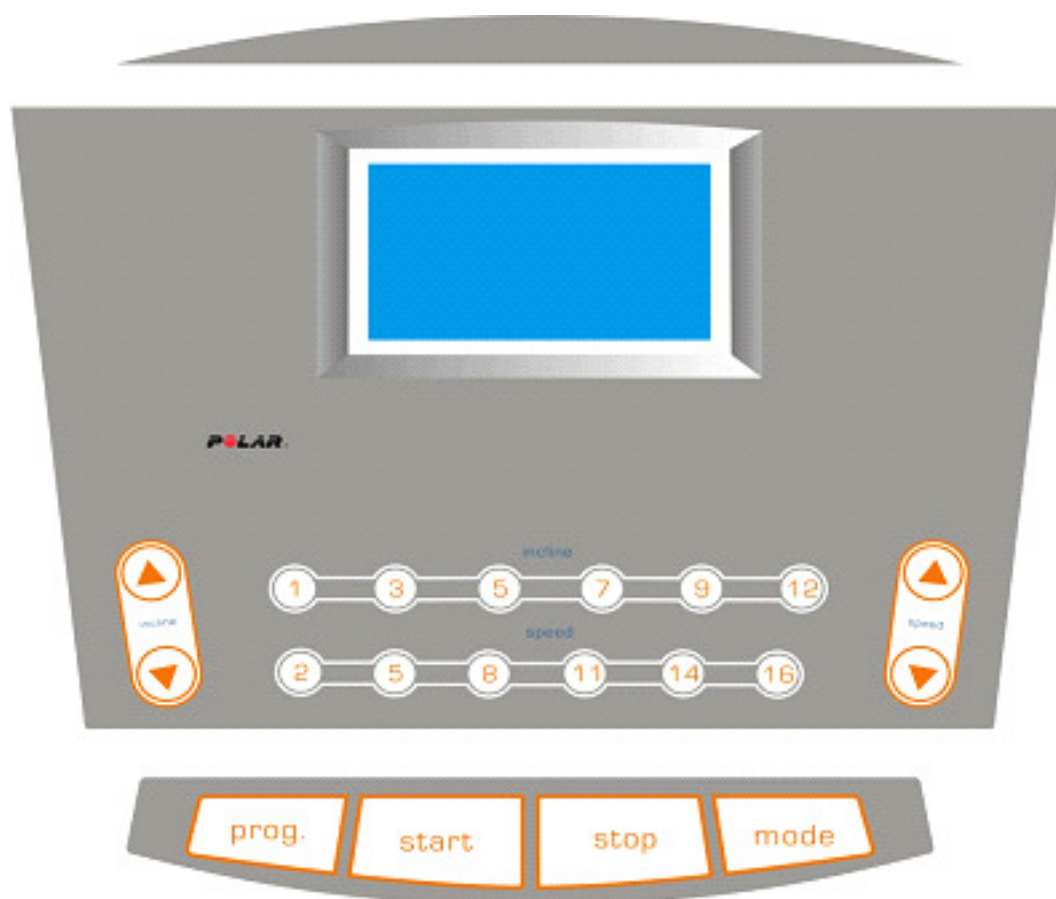


ENERGETICS

POWER RUN 4.8 HRC

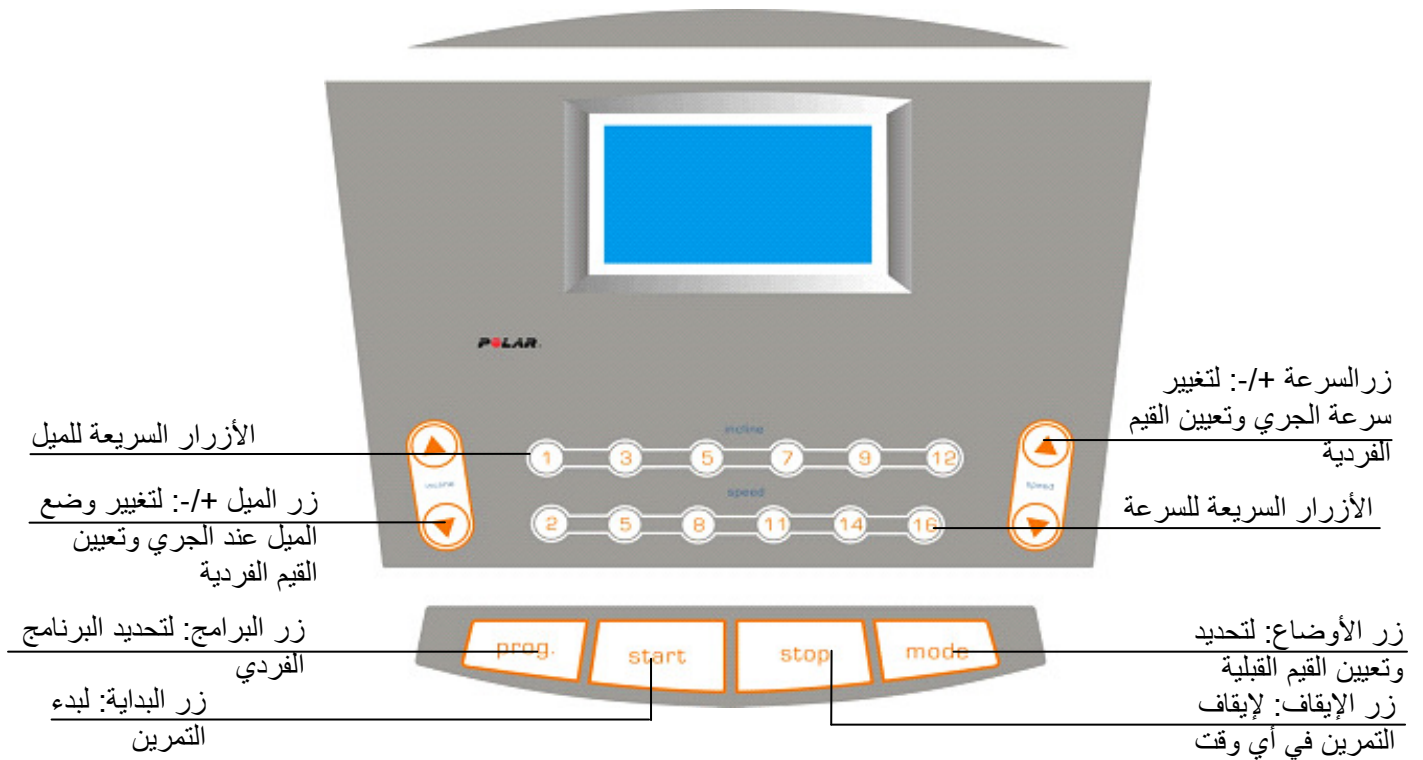


AR
اللغة العربية



اللغة العربية © دليل الشركة المالكة مخصص فقط لرجوع العميل إليه. ولا تستطيع شركة إنيرجيتكس ضمان عدم حدوث أخطاء بسبب الترجمة أو التغيير في المواصفات الفنية للمنتج.

© حقوق الطبع والنشر محفوظة ENERGETICS



وظائف الأزرار:

1. زر "برنامج" أثناء عدم حركة المشاية، يستخدم هذا الزر لتحديد البرامج الفردية (HP1 و HP2 و HP3 و U1 و U2 و U3 و P1 و P2 و P15)
2. زر "الوضع" أثناء عدم حركة المشاية، يستخدم هذا الزر لتحديد الأوضاع الفردية المستهدفة. يعود الزمن تنازليا إلى الصفر والمسافة تنازليا إلى الصفر والسرعات تنازليا إلى الصفر. وبعد تحديد الوضع الفردي، يرجى الضغط على زر زيادة السرعة (+) أو تخفيض السرعة (-) لضبط البيانات. وبعد هذا من فضلك، اضغط على زر "البداية" لتشغيل البرنامج، حيث تبدأ القيم المضبوطة مسبقا في العودة تنازليا إلى الصفر.
3. زر "البداية" بعد تشغيل المشاية ومفتاح السلامة المغناطيسي متصل بوحدة التحكم، اضغط على الزر "البداية" لبدء حلقة مفرغة.
4. زر "الإيقاف" اضغط على هذا الزر لإيقاف المشاية في أي وقت أثناء التمرين.
5. الميل + / الميل - لضبط مستوى الميل أثناء التدريب، اضغط على زر زيادة الميل (+) أو تخفيض الميل (-).
6. السرعة + / السرعة - لضبط مستوى السرعة التدريب، اضغط على زر زيادة السرعة (+) أو تخفيض السرعة (-). حيث تزيد كل ضغطة زر أو تخفض السرعة بمقدار 0.1 كم/ساعة. وفي حالة الضغط على الزر لأكثر من 0.5 ثوان، تغير السرعة بأسلوب أسرع.
7. "الأزرار السريعة للميل" 1 و 3 و 5 و 7 و 9 و 12 اضغط على الزر لضبط الميل ضبطا سريعا.
8. "الأزرار السريعة للسرعة" 2 و 5 و 8 و 11 و 14 و 16 اضغط على الزر لضبط السرعة ضبطا سريعا.

مدى العرض	مدى الإعداد	إعداد أولي	أولي	
99:59-12:00 ص	5:00-99:00	30:00	0:00	الزمن (دقيقة : ثانية)
1.0 – 18.0	لا يوجد	لا يوجد	0.0	السرعة (كم/ساعة)
0.00-99.99	0.5-99.5	1.0	0.00	المسافة (كم)
40-200	لا يوجد	لا يوجد	برنامج	معدل ضربات القلب (الزمن/دقيقة)
0-999	10-995	50	0	السرعات

برنامج معدل ضربات القلب

تستخدم المشاية ثلاثة برامج لمعدل ضربات القلب (HP1 و HP2 و HP3). وفي هذه البرامج، تضبط المشاية تلقائياً السرعة و / أو الميل للوصول إلى المعدل المستهدف لضربات القلب. وللقيام بذلك، يجب عليك ارتداء حزام الصدر (قياس ضربات القلب) أو امسك بقوة وبشكل دائم لوحات نبض اليد على القضبان الجانب.

1. اضغط على زر "برنامج" حتى تصل إلى "HP1 و HP2 و HP3" وحدد أي برنامج منهم. وتعرض نافذة الزمن "AG" والتي تعني العمر. ويومض العمر الافتراضي في نافذة السرعة. اضغط على زر زيادة / تخفيض السرعة أو الميل لتحديد العمر الخاص بك، حيث تعرض نافذة النبض المعدل المستهدف لضربات القلب وفقاً لعمرك. ما زال يمكنك ضبط معدل ضربات القلب المستهدف عن طريق الضغط على زر "الوضع"، وبعد ذلك تومض نافذة النبض ويمكنك الضغط على زر زيادة / تخفيض "السرعة" أو الميل لضبط معدل ضربات القلب المستهدف بالشكل الخاص بك. قم بتعيين الزمن المستهدف للتمرين عن طريق الضغط على زر "السرعة أو الميل + / -" (ما زال يمكنك من تعديله بعد الانتهاء من إعداد برنامج المستخدم). وقم بتأكيد تعيين الزمن الخاص بك عن طريق الضغط على زر "إدخال".

2. ابدأ التمرين عن طريق الضغط على زر "البداية"، حيث تبدأ المشاية بعد العد التنازلي لمدة ثلاث ثوان. الزمن الافتراضي هو 22 دقيقة، أول ثلاث دقائق هي لغرض الإحماء، وأثناء هذه المرحلة يمكنك ضبط السرعة والميل بنفسك. بعد مرحلة الإحماء، تزيد / تخفض المشاية السرعة و / أو الميل كل عشر ثوان وبعد 20 دقيقة ويدخل النظام وضع التهدئة. ويظهر الميل صفراً "0" وتبطئ السرعة بمقدار 0.5 كم/ساعة كل 10 ثوان. ويمكنك إيقاف المشاية عن طريق الضغط على زر "الإيقاف" أو سحب مفتاح الأمان.

هام: لغرض استخدام برامج معدل ضربات القلب، عليك البقاء متصلاً بشكل دائم بنبض اليد أو (الأفضل) ارتداء جهاز ارسال حزام الصدر.

مدى إعداد التحكم بمعدل ضربات القلب

HP3	HP2	HP1	
22:00 ثابت	22:00 ثابت	22:00 ثابت	زمن الجري
30	30	30	العمر الافتراضي
170 دورة بالثانية	160 دورة بالثانية	150 دورة بالثانية	ضربات القلب المستهدفة الافتراضية
80—15	80—15	80—15	ضبط العمر
80 دورة بالثانية—	80 دورة بالثانية—180	80 دورة بالثانية—180	مدى إعداد معدل ضربات القلب
180 دورة بالثانية	دورة بالثانية	دورة بالثانية	المستهدف

قم بالاختيار من بين 3 برامج مختلفة للمستخدم، والتي تتيح لك إعداد الأوضاع التدريبية الخاصة بك: U1 و U2 م U3.

1. اضغط على زر "برنامج" لتحديد U1، U2 أو U3.
2. اضغط على زر "الوضع"، حيث يبدأ مقطع البرنامج المتوافق في الوميض. وتعرض نافذة السرعة والميل قيمة هذا المقطع.
3. اضغط على زر زيادة / تخفيض "السرعة أو الميل" لضبط القيم، ثم قم بتأكيد السرعة والميل المطلوبين لكل مستوى عن طريق الضغط على زر "الوضع"، حيث تنتقل شاشة العرض تلقائياً إلى المقطع التالي. واضبط القيم حتى يتم حفظ جميع المقاطع.
4. ابدء برنامج المستخدم الخاص بك عن طريق الضغط على زر "البداية"
4. يتم حفظ البيانات بدون ضياعها حتى لو كانت المشاية في وضع التوقف عن التشغيل.

وظيفة معدل ضربات القلب:

ضع راحتي يديك على نبض اليد، حيث يظهر النبض في نافذة النبض بعد 5 ثوان. ويستخدم معدل ضربات القلب للرجوع إليه فقط وليس لأغراض طبية.

وظيفة السلامة:

إذا احتجت في أي مرحلة من المراحل أن تتوقف، فقم بسحب حبل السلامة من المشاية، حيث يقطع التيار الكهربائي عن الوحدة فوراً، وتعرض النافذة "إيقاف" ويحدث الجرس صوتاً "مزدوجاً" 15 مرة.

وظيفة توفير الطاقة:

تبدأ الوحدة فترة السبات وتعم شاشة العرض وذلك عندما لا تعمل الوحدة لمدة عشر دقائق. واضغط على أي زر لتنشيط شاشة العرض.

تحذير:

1. ينبغي عليك الحفاظ على سرعة بطيئة في الجلسة، والإمساك بقوة بالدرابزين حتى تشعر بالراحة والتألف مع المشاية.
2. قم بتوصيل طرف مغناطيس حبل السحب للسلامة بالكمبيوتر وأيضا توصيل حبل السحب للسلامة بملابسك.
3. لانتهاء جلسة التدريب الخاصة بك نهاية آمنة، اضغط على زر "الإيقاف" أو اسحب حبل السلامة، وبعد ذلك تتوقف المشاية على الفور.



**Woelflistrasse 2
CH-3006 Bern
Switzerland**

www.energetics.eu

ةظوفحم رشنللاو عبطلا قوقح © 2012 ENERGETICS